

1st Anniversary



- 1周年特別レッスン -

頭をクリアにして 全レッスン キレイな星が 初代松本IRが 眼のヨガ 全IRでアジャスト! ヒラリス大好き! 八木の 美BODY花純IRの
 今月を迎える♡ アロマの香り♡ 見えます♡ 帰ってきます♡ という意味です♡ ポーズを極めます♡ 体幹レッスンです♡ 秘訣レッスン♡
礼拝DAY **アロマDAY** **七夕DAY** **アロマDAY** **快眠DAY** **おはおはDAY** **引き締めDAY** **ほかほかDAY**

曜日	1日(日)	6日(金)	7日(土)七夕	16日(月)海の日	18日(水)	20日(金)	25日(水)	29日(日)
8:00	★ 8:00~8:45 肩こり・ヨガ			★ 8:00~8:45 肩こり・ヨガ				★ 8:00~8:45 肩こり・ヨガ
9:00	9:15~10:00 溶岩浴	★ 9:30~10:15 ベーシック ストレッチ・ヨガ	★ 9:30~10:15 リラククス・ヨガ	★★★ 9:30~10:15 美体幹・ヨガ	★ 9:30~10:15 はじめてのヨガ	★★.5 9:30~10:15 ハタ・ヨガ	★ 9:30~10:15 はじめてのヨガ	★★ 9:30~10:15 デトックス・ヨガ
10:00								
11:00	★★.5 10:30~12:00 太陽礼拝77回	★★ 11:00~11:45 ハタ・ヨガ	★★ 11:00~11:45 美脚・ヨガ	11:00~12:00 アロマリンパ・ヨガ	10:45~11:30 溶岩浴	★ 11:00~11:45 肩こり・ヨガ	10:45~11:30 溶岩浴	★ 11:00~11:45 リラククス・ヨガ
12:00		★★ 12:15~13:00 溶岩浴	12:15~13:00 溶岩浴	ケイコIR 12:30~13:15 溶岩浴	12:00~12:45 燃焼・ヨガ	12:15~13:00 溶岩浴	12:00~12:45 燃焼・ヨガ	12:15~13:00 溶岩浴
13:00	★ 12:30~13:15 リラククス・ヨガ		★ 13:30~14:15 はじめてのヨガ					★.5 13:30~14:15 骨盤ほかほか ヨガ カスミIR
14:00	★★ 14:00~14:45 美脚・ヨガ			★ 14:00~14:45 リラククス・ヨガ	★ 14:30~15:15 肩こり・ヨガ		★ 14:30~15:15 肩こり・ヨガ	
15:00			★★ 15:00~15:45 デトックス・ヨガ	15:15~16:00 溶岩浴	★★★ 16:00~16:45 美体幹・ヨガ	★★★ 16:00~17:00 ヨガ・パーティ	★★★ 16:00~16:45 美体幹・ヨガ	15:15~16:00 溶岩浴
16:00	★★★ 16:30~17:15 美体幹・ヨガ	★★ 16:00~16:45 デトックス・ヨガ	16:15~17:00 溶岩浴	★★ 16:30~17:15 美脚・ヨガ		全IR	★★★ 16:30~17:15 美体幹・ヨガ	★★★ 16:30~17:15 美体幹・ヨガ
17:00		17:30~18:15 溶岩浴	★ 17:30~18:15 七夕・ヨガ	★ 18:00~18:45 はじめてのヨガ	17:30~18:15 溶岩浴	17:30~18:15 溶岩浴	17:30~18:15 溶岩浴	★ 18:00~18:45 はじめてのヨガ
18:00	★ 18:00~18:45 はじめてのヨガ	★★ 19:00~19:45 美脚・ヨガ	★★★.5 19:00~19:45 ハタ・ヨガ	イスIR&リネIR	★★ 19:00~19:45 美脚・ヨガ	★★★ 19:00~19:45 ホットフローヨガ	★★★.5 19:00~19:45 シックスバック ヨガ エミIR	
19:00		★ 20:30~21:15 リラククス・ヨガ			★ 20:30~21:15 ヨガ・ニードラ	★ 20:30~21:15 ベーシック ストレッチ・ヨガ	★ 20:30~21:15 リラククス・ヨガ	
20:00					モモIR			



ご予約はWEB お電話店頭にて
受け付けております! お早めに!